

¿Qué es SIDS (Síndrome de Muerte Infantil Súbita)?

El síndrome de Muerte Infantil Súbita es la muerte súbita inesperada de un infante menor de un año de edad que no tiene causa que se puede explicar. Puede ser difícil distinguir entre SIDS o la asfixia accidental.



Dígale a cualquier persona que le cuide a su bebé que siga estas sugerencias...

Recursos

www.dhhs.ne.gov/sids

National Sudden Infant Death
Resource Center
www.sidscenter.org

para más información o copias
adicionales de este folleto, llame al

1-800-801-1122

ADA/EOE/AA



 printed on recycled paper

08-08-S

Sueño Seguro Para Su Bebé



Sugerencias para Dormir con Seguridad para su Bebé:

1. Acueste a su bebé boca arriba para dormir y avísele a otros que lo cuidan de un lugar seguro para dormir.

- Proveedores de cuidado infantil
- Abuelos y otros miembros de la familia
- Niñeros



2. Utilice un colchón firme cubierto con una sábana ajustada en una cuna de seguridad aprobada.



3. El espacio entre las barras de una cuna no debe ser más grande que la anchura de un bote de soda.



4. Quite las almohadas, cobijas, juguetes de peluche y otros objetos de la cuna. No utilice ninguna cosa para apoyar al bebé para que esté acostado de lado.



5. Considere utilizar una pijamita para el bebé en forma de bolsa en vez de utilizar cobijas, las cuales se pueden enredar alrededor de la cabeza del bebé.

6. Evite que se sobrecaliente el bebé; el niño no debe estar sudando o demasiado caliente al tocarlo. La temperatura ideal de un cuarto es una que sea cómoda para una persona que esté ligeramente vestida.

7. Considere ofrecerle al bebé un chupete (chupón) ya una vez que esté amamantado.

8. Cree una zona libre de humo alrededor del bebé, especialmente cuando está durmiendo.



NO SMOKING

9. El bebé debe tener un espacio separado en el cuarto de los padres. No permita que el bebé duerma en la cama de un adulto, cama de agua, butaca, sillón u otra superficie suave. El bebé no debe compartir ninguna superficie de dormir con otro niño o adulto.

10. Recuerde de proveerle al bebé una oportunidad supervisada de estar acostado boca abajo cuando está despierto.

